



Fourchette verte, un marchio per ogni età

Fourchette verte bambini piccoli
nidi dell'infanzia (da 1 a 4 anni)

Fourchette verte junior
scuole dell'infanzia, ristoranti scolastici (da 4 anni)

Affiliazione Fourchette verte junior
istituti che accolgono ragazzi e servono i 3 pasti
giornalieri (da 4 anni)

Fourchette verte adulti
ristoranti, self-service, mense aziendali

Affiliazione Fourchette verte adulti
istituti sociali, cliniche e ospedali, che servono
i 3 pasti giornalieri

Affiliazione Fourchette verte senior
case per anziani che servono i 3 pasti giornalieri

Fourchette verte Senior@home
servizio di pasti a domicilio per anziani

Fourchette Take Away
Take Away, manifestazioni

Il marchio è attribuito dalle associazioni Fourchette
verte cantonali, gli indirizzi al sito
www.fourchetteverte.ch

©Fourchette verte Svizzera, 2026

Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

adulti



Provate il menu del giorno **Fourchette verte!**

**Pasti equilibrati e gustosi
che favoriscono i prodotti locali e di stagione**

Il marchio Fourchette verte mira a

- promuovere una ristorazione collettiva varia, equilibrata e sostenibile, capace di contribuire alla salute della popolazione

Il marchio è sostenuto principalmente da

- Dipartimenti della Sanità
- Promozione Salute Svizzera

www.fourchetteverte.ch





adulti

Da cosa è composto

un piatto Fourchette verte adulti?

Una fonte di proteine

più spesso: legumi, tofu e altre fonti di proteine vegetali, prodotti lattiero-caseari, uova

regolarmente: carne, pollame, salumi magri

a volte: pesce, crostacei

Verdura e frutta*

ricche di fibre e antiossidanti

a scelta: verdura e frutta cruda e/o cotta, succo di frutta o di verdura

Acqua

Farinacei diversificati

ricchi di amido e di fibre, di preferenza integrali

a scelta: patate, pasta, pasta integrale, riso, riso integrale, bulgur, orzo, miglio, legumi, pane, ...

Grassi

in quantità limitata e di buona qualità nutrizionale

a scelta, a dipendenza dell'uso: olio di colza, di oliva, di colza HOLL, di girasole HO, ...

Le **pietanze grasse** (come frittture, salsicce, salse e gratin a base di panna, salse e preparazioni a base di maionese, preparazioni impanate o impasti per torte) non devono far parte del piatto del giorno.

Per saperne di più:

www.fourchetteverte.ch



* preferibilmente di stagione e locali